

## Prezados(as) responsáveis,

A partir de 07 de março, iniciaremos as atividades extracurriculares presenciais de forma organizada e mais segura possível, priorizando a saúde e a vida dos nossos alunos, professores e funcionários.

Todos os cuidados e protocolos de biossegurança exigidos para as aulas curriculares deverão ser seguidos, conforme determinado em nosso Plano RB. Aproveitamos para reforçar alguns deles:

- Uso de máscara. Os alunos deverão trazer máscaras a mais para trocas;
- Higienização das mãos com álcool em gel 70%;
- Uso de garrafa individual para água;
- Manter o distanciamento e evitar o contato direto com os colegas;
- A sanitização das quadras e equipamentos esportivos será realizada na troca de turmas.

## Uniforme

Para as atividades extracurriculares esportivas os alunos devem obrigatoriamente utilizar o uniforme específico para atividades extracurriculares. Nos demais cursos devem utilizar o uniforme das aulas regulares.

## Matrícula

O período de matrícula para os cursos extracurriculares será de **21 a 25/02**, pelo responsável financeiro, no [Portal Educacional RB](#), com login (CPF) e senha. **A confirmação das turmas e modalidades será no dia 04/03 mediante o número de inscrições.** O início das atividades confirmadas será a partir do dia 07/03, nos horários planejados.

Este ano, o Colégio oferecerá novas modalidades visando a ampliar as opções e atender à crescente demanda por atividades diversificadas. Conheça os cursos oferecidos em 2022:

## Modalidades esportivas:

- **Basquete:** desenvolve a coordenação motora, a concentração, a precisão e o domínio do espaço, possibilitando a integração social e o espírito de equipe. As aulas começarão com aquecimento, alongamento e, na parte principal, de forma individual ou em pequenos grupos, será trabalhado o controle do corpo, manejo de bola, drible, passes, arremessos e rebote.
- **Dança (NOVO):** tem como objetivo utilizar do movimento corporal para expressar diversos sentimentos, emoções, pensamentos e também comportamentos, ampliando assim as capacidades expressivas através de gestos rítmicos. Também são desenvolvidas habilidades motoras básicas, corporais e rítmicas através de atividades lúdicas e exercícios específicos da modalidade.
- **Defesa Pessoal (NOVO):** técnica que desenvolve a preparação física, assim como rapidez e equilíbrio, pois os movimentos utilizados são curtos, simples e rápidos. Além disso, estimula a concentração, porque os ataques simulam perigo e surpresa, podendo ser

impedidos de diferentes formas. O caráter principal da defesa pessoal é evitar o uso de força, podendo ser aplicado a oponentes de maiores dimensões ou com força muscular. Nas aulas, serão trabalhados aquecimento, alongamento, treinamento físico e de resistência, quedas do Judô e o treinamento técnico que envolve a Luta Urbana, defesa de chutes, socos e defesa com arma branca.

- **Futsal:** é um esporte muito dinâmico, que desenvolve habilidades motoras gerais como locomoção, coordenação, domínio da bola, manipulação e equilíbrio. Também promove a socialização dos praticantes e desenvolve o espírito de equipe. Nas aulas, serão trabalhadas as habilidades como passe, chute, condução, controle de bola, domínio e dribles.
- **Ginástica artística:** é um esporte que engloba um conjunto de movimentos que exigem equilíbrio, força, flexibilidade, agilidade, resistência e coordenação motora. Nas aulas, o aluno ficará em uma estação, praticando exercícios variados e nas atividades com materiais individuais ficará em tatames separados.
- **Grupo de corrida - RB Runners (NOVO):** a corrida é uma prática que vem ganhando muitos adeptos no Brasil e no mundo, pois melhora a saúde física e mental e as condições musculares, promove a circulação sanguínea, aumenta o gasto calórico, alivia o estresse e diminui a ansiedade. Nas aulas, serão realizadas atividades para ativação circulatória, alongamentos, educativos, exercícios de fortalecimento e treinos estabelecidos em planilha de acordo com a fase do treinamento.
- **Handebol:** a modalidade exige muita força, agilidade e velocidade, melhora o condicionamento físico, ajuda no aprendizado para trabalhar em equipe, auxilia a tomada de decisões rápidas e desenvolve a coordenação motora. Nas aulas, serão trabalhados o controle de bola, finta, tipos de passes, arremessos e quedas.
- **Judô (NOVO):** tem como objetivo desenvolver técnicas de defesa pessoal, fortalecer o corpo, o físico e a mente de forma integrada, além de formar, educar e capacitar cidadãos através do Esporte. Nas aulas, serão desenvolvidos o treinamento das quedas e a aprendizagem da parte técnica, teórica e tática.
- **Taekwondo (NOVO):** tem como objetivo ampliar as habilidades motoras e desenvolver a capacidade de autoproteção através do treino de luta, de formas (sequência de movimentos predeterminados), quebramento (realizados em plaquinhas específicas trazidas pela professora) e técnicas especiais (chutes com salto em altura e distância ou por cima de obstáculos).
- **Voleibol:** auxilia na aquisição de habilidades motoras, no desenvolvimento da aptidão física, das valências físicas e contribui para o desenvolvimento afetivo, social e cognitivo. Nas aulas, de forma individual ou em pequenos grupos, serão trabalhadas técnicas de saque, ataques, bloqueio, levantamento e recepção (passe e manchete).
- **Xadrez (NOVO):** auxilia na aquisição de um melhor raciocínio lógico e matemático, aumento da concentração, melhora a paciência e a criatividade, exercita a memória, desenvolve o autocontrole e a tomada de decisões, além de desenvolver técnicas de planejamento e antecipação. Melhora as relações interpessoais. As aulas começarão com a exposição do tema, seguido de exemplos e exercícios.
- **Yoga:** é uma filosofia milenar que tem como um dos principais benefícios proporcionar o autoconhecimento nos âmbitos físico, mental e emocional. O Yoga aumenta a capacidade

de se concentrar e de ter um autocontrole e a prática ensina a relaxar, gerenciar o estresse, gerando uma redução na tensão muscular. Nas aulas, serão trabalhados exercícios de respiração, alongamentos, marchas, posturas psicofísicas, concentração e relaxação. As aulas base são adaptadas para cada faixa etária, respeitando a anatomia (condição musculoesquelética e respiratória), capacidade cognitiva e habilidades motoras dos alunos.

### **Modalidades tecnológicas:**

- **Happy (programação e desenvolvimento de games):** são oferecidos os cursos de Games Iniciantes (Exploradores Digitais), Games Intermediário (Cientistas Digitais) e Games Avançado (Fluência Técnica). Em cada nível, o aluno poderá conhecer e explorar sobre a linguagem de programação e será estimulado a criar e a se expressar por meio da programação de animações, jogos interativos e games.
- **Robótica (Lego):** através dos conjuntos LEGO®, são apresentados desafios que estimulam a criatividade dos alunos. Nas aulas, os alunos exercerem diferentes funções (Programador, Construtor e Organizador) e as equipes utilizam conceitos de tecnologia para solucionar problemas por meio da construção de modelos robóticos com LEGO®. Todas as aulas possuem construção e programação de robôs com LEGO® Education.

### **Aulas Experimentais**

Para que os alunos possam conhecer melhor cada atividade, **na semana de 14 a 18/02 serão oferecidas aulas experimentais**, nos dias e horários em que cada atividade está programada para acontecer.

- Para as modalidades esportivas, não é necessário fazer inscrição para participar das aulas experimentais.
- Para as modalidades de tecnologia, devido à limitação do espaço, será necessário fazer a inscrição previamente, pelos formulários disponibilizados na grade horária.

[Clique aqui e confira a grade horária.](#)

Atenciosamente,

**Equipe Pedagógica**